

# Sugerencias para realizar actividad física en climas fríos

El clima frío no tiene porqué reducir su nivel de actividad. A fin de no correr riesgos en el frío, tenga en cuenta lo siguiente:



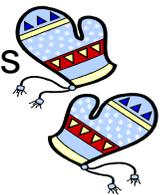
## Vístase adecuadamente

### • Las capas

- Comience con un material sintético como polipropileno sobre la piel. Esto apartará el sudor de su cuerpo y se secará rápidamente.
- La segunda capa debe ser lana o algodón para absorber la humedad.
- La tercera capa debe ser escogida según la capacidad de alejar el aire frío y la lluvia, si fuera necesario: algo liviano y artificial, como material Gore-Tex™.

### • No pierda la cabeza

- Puede perder una cantidad increíble de calor a través de la cabeza descubierta, con lo cual siempre use un sombrero o un gorro.
- Los pies se enfrían primero. Aíslelos con calcetines calientes y manténgalos secos.
- escoja mitones en lugar de guantes porque los dedos pueden calentarse entre estos.



## Consuma líquidos – Se puede deshidratar en el frío.

- Beba antes de sentir sed. Cuando siente sed, ya está deshidratado.
- El agua es fácil de obtener, de bajo costo y es exactamente lo que necesita el cuerpo.
- Beba agua antes de salir y lleve cierta cantidad con usted.

## No exagere

- El frío es una tensión sobre el cuerpo. Y el ejercicio también. Juntos tal vez sean demasiado. Comience lentamente y no exagere.

**MOVE!**

